

# 中国新闻奖参评作品推荐表

<b>作品标题</b>	高质量餐桌：俭约有道更健康		<b>参评项目</b>	通讯（期刊）
<b>字数 时长</b>	3152 字		<b>体裁</b>	
			<b>语种</b>	
<b>作者</b> <small>（注创人员）</small>	华明玥		<b>编辑</b>	黄晶晶
<b>原创单位</b>	家庭期刊集团有限公司	<b>发布端/账号/ 媒体名称</b>	《家庭》杂志	
<b>年度刊期</b>	2024 年第 17 期	<b>刊播日期</b>	2024-09-01	
<b>（作品 简介）</b>	<p>“一粥一饭，当思来处不易；半丝半缕，恒念物力维艰。”为弘扬勤俭节约传统美德，积极培育餐饮文明，作为社会细胞的每个家庭，如何将杜绝浪费、节约粮食落实到一日三餐？</p> <p>党和国家倡导开展“爱惜粮食、反对浪费”的常态化宣传。通过综述、评论等多种方式报道制止餐饮浪费的好经验好做法，曝光浪费粮食等不文明行为，大力营造节约光荣、浪费可耻的浓厚氛围。</p> <p>本策划从“在外面吃”和“自己做”两个方面，找到一些有代表性的家庭和个人，提供在日常就餐时如何既能吃饱也能吃好，兼顾营养与实惠等多方面的的好点子好办法。</p>			
<b>社会 效果</b>	<p>作品刊发于《家庭》杂志 2024 年第 17 期“策划”栏目。《家庭》杂志在全国月发行量 18 万份，读者人数众多。杂志风格接地气、故事性强，读者喜闻乐见。</p>			
<b>（推荐 理由）</b>	<p>1. 选题具有新闻性时代性：自2021年4月29日《中华人民共和国反食品浪费法》公布施行以来，党和国家提出引导各级各类媒体常态化开设“爱惜粮食、反对浪费”专题专栏，通过综述、评论等多种方式报道制止餐饮浪费的好经验好做法，曝光浪费粮食等不文明行为，大力营造节约光荣、浪费可耻的浓厚氛围。《家庭》杂志连续几年针对“节约粮食”推出专题策划。</p> <p>2. 文稿具有参考及借鉴意义。策划中的个案几乎能对应到大多数都市人的生活场景，给大家提供了在节约不浪费的同时，吃出健康营养的生活智慧。</p> <p style="text-align: center;">同意推荐。</p> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">             签名：张孔吟  (盖单位公章)              2025 年 3 月 24 日         </div>			

## 参评人员诚信承诺书

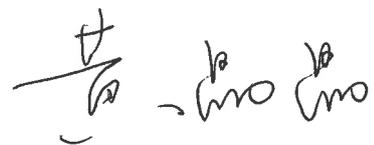
我就申报的《高质量餐桌：俭约有道更健康》作品参评本届中国新闻奖作如下承诺：

一、根据《中国新闻奖评选办法》和有关通知要求申报作品评选。对申报的作品以及推荐表等材料，如实填写，认真审查。作品内容和材料均已经过确认，符合参评要求。

二、申报的作品不存在导向问题、抄袭、造假或内容失实；不存在重新制作、虚报刊播信息、虚报作者（主创人员）和编辑，以及参评作品与刊播作品不一致的情况；参评作品作者（主创人员）与新闻单位具有相对稳定的聘用或合作关系；不存在参评人员违反职业道德或因违反评奖规则等行为受到处罚并在影响期内的情况；已按规定程序开展推荐、初评、公示。

如违反上述承诺，我愿根据中国新闻奖评选有关处罚规定承担全部责任，接受中国记协对作者（主创人员）和编辑的处罚。

承诺人（签名）：



2025年3月24日



## 高质量餐桌： 俭约有道更健康

文：华明玥

一粥一饭，当思来处不易；半丝半缕，恒念物力维艰。

当前，国人的饮食需求正从“吃得饱”向“吃得好，吃得健康”转变，倡导节约粮食，反对粮食浪费，非但不会影响人们的生活质量，反而有益于在全社会营造节约有度的饮食文化氛围，帮助人们养成健康文明的生活方式，对于不断提升生活品质具有重要的引领和推动作用。

与过去相比，如今以家庭为单位的餐饮消费，讲排场、比阔气、大手大脚、奢侈浪费的现象少了。而且，不少家庭在杜绝外卖聚会浪费，以及日常生活中减少备餐损耗、优化搭配，减少剩饭剩菜，兼顾营养与实惠等方面，提供了不少值得借鉴推广的好点子好办法。

大多是依据男性顾客的饭量设计的，分量偏多，她每次都会剩下不少，感觉挺浪费。

一年前，蔡女士不无惊喜地发现，多个外卖平台开始针对“一人食”顾客推出小份菜、半份菜。此后，她可以点两份小份菜，外加一个杂粮小馒头或一两米饭，实现荤素搭配丰富口味，花费与之前一份大份菜的价格差不多甚至更少。

这些年，在城市的办公楼周围还出现了为上班族提供工作餐的智慧快餐店，武汉的尤女士每到中午便会去离公司几分钟脚程的饭店就餐。这家号称武汉最大的快餐连锁店，每天供应的荤素菜品在30种以上，每种菜按重量明码标价。食客用餐盘打好饭菜后，统一称重付款。为了响应“光盘行动”，减少饭菜浪费，在气温较高的夏秋，饭店会推出午餐十二点半打七折、晚餐七点半后打六折的活动，鼓励加班的人们前来就餐，及时沽清剩余食物。对于“光盘”的食客，饭店会奖励一小杯免费绿豆汤或酸梅汤。

还有一些主打自助的食堂，在减少人力成本的同时还巧妙地设置了浪费门槛。这里每位顾客只收29.9元，提倡按需取食，如果有人归还餐盘时剩余食物超过150克，需要再付一份餐费。

### “一人食” “小份菜” “称重取”

“以前中午点外卖，很少会点炒菜类的餐品，一道菜太单调，两道菜又吃不完，就只能点米粉、炒面、炖汤之类的对付一下。”

深圳白领蔡女士在一家商务公司做企划工作，公司只提供餐补，没有食堂，如何点外卖才能吃得既营养全面，又不浪费，一直是她头痛的问题。外卖的米粉、炒面、炒饭等，

### “老少通吃”，让长者饭堂低成本运转

郭伯夫妇是空巢老人，今年80多岁，家住南京玄武区。两年前，了解到二老自己做饭越来越吃力，社区工作人员上门，手把

手教会他们用手机上长者食堂的选菜小程序下单。

之后，老两口会提前一天在手机上选好菜，第二天中午便散着步来到食堂就餐。食堂每天的菜式都由营养师根据老人的身体特点设计的，一周菜谱都不重样，很对郭伯夫妇的胃口。他们通常会打包两个菜带回去，微波炉一热，晚饭也解决了。在长者食堂吃饭以来，老两口的体检指标都趋于正常了。

预先选菜、提前订餐，可以让食堂在采购与烹饪时做到心中有数，减少了备菜浪费。到了采购食材环节，长者食堂也在兼顾优质新鲜的同时，找到了节约降本的办法。

南京江宁区的一家长者食堂，老人们爱吃的有机西红柿，价格就比有机超市的便宜40%。这家食堂跳过了层层加价的零售商，直接找到一家研究改良土壤的科技公司供货。而对于科技公司来说，有了长者食堂的稳定采购，解决了保鲜期只有两三天西红柿在丰收季遭遇快速腐烂报废的问题。

如今，一些年轻白领也爱上了长者饭堂，他们说：“干净卫生，少油少盐，清淡营养，真的无敌好吃！不到20块钱，就能吃到一荤三素，比点外卖便宜太多了，简直是降维打击！”

2023年，年轻人“打卡”老年食堂一度上了热搜，引起社会极大关注。也有人担心，年轻人“鸠占鹊巢”，挤占了老年人的用餐空间和福利。其实不然。一来，老人中午11点就来了，年轻人12点才到，两拨人往往“错峰就餐”，而且分区付款、食用，碰不着面。二来，年轻人买饭都是原价，不享受福利。三来，要达到一定的就餐人数，长者饭

堂才能保持微利运营。潮新闻的一项调查显示，近四成年轻人选择长者饭堂，超过六成老人赞同“接纳年轻人”。

## 点菜是个技术活

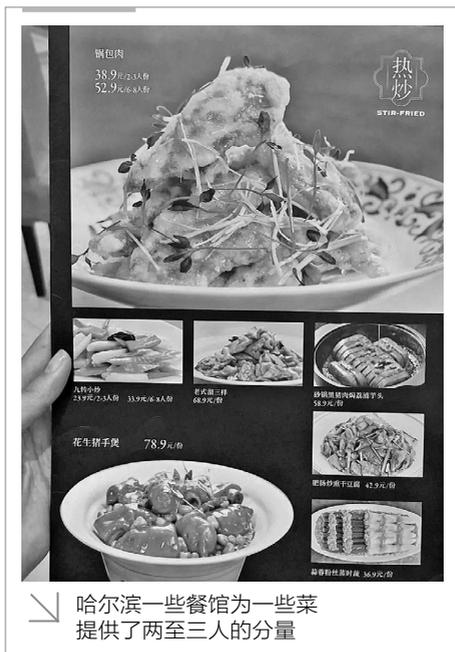
外出就餐，如何点菜，才能照顾到大多数人口味，又不会浪费？

每年，家人生日、长辈过寿、晚辈升学就业，全家人都会在一起聚餐，郑女士就成了点菜担当。通常，她会按照当天就餐人数N，点“N-1”道菜，菜品确保有荤有素、有冷有热，兼顾蒸煮煲炖等烹饪手法，尽量照顾到每个人的口味。

在点菜的细节上，郑女士也有很多心得。例如，卤味与海鲜，她都会选择拼盘，这样，花有限的钱，就能吃到不同的品种；每人一盅的精细菜，如小米炖海参、清蒸小黄鱼、红烧河豚等，她会选择两人订一盅，或者三人订两盅，这样，对这道菜不感兴趣的人也不会剩下来浪费；如果已经有三鲜烩锅巴、年糕炒青蟹、玉米炖排骨、山药炖老鸡等包含淀粉主食的菜肴，她就不再点大盆的米饭或汤面，而是在宴请的最后，统计还想吃主食的人，要小碗米饭即可。

双休日，郑女士一家三口外出换口味，就选有“例份菜”供应的精致菜馆。例份菜的分量是普通菜品的五成至七成，定价也较低，是特地为三口或四口之家设计的。例份菜套餐更是经济实惠，还会奉送两个凉菜、一壶花草茶等。

常与商务伙伴应酬聚餐，为了避免浪费，私营企业主郭先生有一套餐后礼貌打包又不尴尬的办法。就餐前，他与员工形成默契：会餐结束后，当郭先



哈尔滨一些餐馆为一些菜提供了两至三人的分量

生带客人出门送别时，其他人便留下来打包。打包好的饭菜，要么带回去给其他人改善伙食，要么送给公司门卫大叔加餐。

2020年8月，武汉餐饮行业协会发出倡议，让点菜的服务员主动引导顾客，按就餐人数少点一道菜，比如10位客人就点9道菜。从源头上遏制餐饮浪费，倡导勤俭节约。这种点餐倡议已经在福建福州、黑龙江哈尔滨、河南信阳、湖北咸宁、四川达州等多地跟进。这些创新举措，不但大大减少了餐饮浪费现象，也让家庭聚会成为长辈传递“夫君子之行，静以修身，俭以养德”观念的好机会。

## 备餐有攻略

如今，考虑到减油控盐、健康生活的需求，坚持在家做饭或带饭上班的家庭也多了起来。

小何和丈夫育有一儿一女，每天准备四口之家的早晚餐，如何做到多快好省，就不得不在采购、储存及制作等每个环节下功夫。

每天晚饭后，趁丈夫辅导孩子功课，小何就会带着大帆布包外出采购。七点半到八点半，正是大型商超对当天的肉类、鱼虾、豆腐、蔬菜等大幅度打折的时候，盒马等会员制超市的线下店，当天烘焙的面包蛋糕、日日鲜蔬菜与一些不易保存的浆果也会迅速贴上折扣25%到50%的标签。

近年来，临期食品火热，一方面是政府大力倡导杜绝浪费，另一方面，也与消费者的觉醒有关。现在很多家庭采购的中坚力量，尤其是在北上广深一线城市打拼的人，都养成了精打细算的习惯。

小何就发现，像零食、方便主食、速冻水饺和汤圆这类商品，其实距离保质期还有几个月，却能享受较大的折扣，她通常会买回来做快手早晚餐，家里有孩子，这类食品肯定能在保质期内耗完。

回到家后，小何会迅速对新鲜食材进行



【曼食慢语】15分钟吃上晚餐？拿来吧你！  
UP 曼食慢语 · 2021-8-26



上班族一周省钱备餐！自制预制菜支出103元  
UP 一只吱吱攒钱版 · 7-16

介绍提前备餐的视频在社交媒体上  
总能获得高点击率



储存预处理。叶菜类茎叶分离，叶子的保质期短，可以先吃，茎干不易腐烂，去除叶片后保质期可以延长；肉类分装成小份冷冻，吃多少提前解冻多少。

每到周六，小何还会采购更多食物，她要把自己一周带的饭菜都准备好。这种“提前备餐”的概念，英文叫作 Meal Prep，在国外已经流行蛮长时间了。早期大都是健身爱好者这么做，由于他们对摄入热量的控制比较严格，要求饮食上低脂高蛋白，所以就自己烹饪带饭。又由于他们大多是时间管理达人，对效率也颇有追求，就演变出了一周集中烹饪一两次的做法。

如今，介绍提前备餐的视频在社交媒体上总能获得高点击率，越来越多繁忙的上班族将它作为一项烹饪技能来学习，目的无非是做得有效率吃得更健康。

浪费粮食在任何时候都是可耻的。厉行节约、反对浪费，是富起来之后必须迈过的一道坎。我们挥手作别苦日子，但仍需要继续过紧日子，让来之不易的粮食发挥最大效益，把有限资源更多用到发展经济和改善民生上来。从每张餐桌发力，从每个家庭做起，不弃微末、不舍寸功，形成全社会节约粮食的合力，14亿多人的饭碗定能越端越牢。